PRECAUZIONI IGIENICHE INDISPENSABILI A COLORO CHE SI TRASFERISCONO...

Digitized by Google

Digitized by Google

326. 41

PRECAUZIONI IGIENICHE

INDISPENSABILI A COLORO

CHE SI TRASFERISCONO

A ROMA

Prezzo Cent. 10

FIRENZE

TIP. CIULLI — *Via Farini N.° 2*

1871.

Digitized by Google

Digitized by Google

926
41

PRECAUZIONI IGENICHE INDISPENSABILI

A COLORO CHE SI

TRASFERISCONO A ROMA

BIBLIOTECA NAZIONALE 1879 FIRENZE

FIRENZE — 1871.

BIBLIOTECA NAZIONALE FIRENZE

Nel momento in cui gli estivi calori possono essere in Roma sorgente di numerose malattie per gl'indigeni, e più specialmente per chi non v' è acclimatato; un vistoso numero d' Italiani delle varie parti della Penisola anderanno sull' infierire del caldo a stabilire colà le proprie dimore per ragione d' interesse o d' impiego.

Unico scopo di queste istruzioni o per dir meglio consigli, è di presentare con semplicità ai Connazionali che si trovano o si potrebbero trovare nella condizione sopra indicata, un compendio di tutte quelle pre-

Digitized by Google

cauzioni che l'esperienza più o meno volgare suggerisce in Roma ai numerosi stranieri che hanno sempre dimorato in quella vasta Metropoli; e ciò con intendimento di prevenire non le malattie che si acquistano dovunque ed in tutti i tempi, ma le periodiche, le intermittenti ed altre febbri proprie della Maremma. Tali istruzioni si riferiscono più specialmente all'alloggio, al nutrimento, al vestimento ed al metodo di vita.

1. Alloggio.

Un piano di Casa asciutto ed elevato offre maggiori vantaggi per la salute, che un'abitazione terrena o al primo piano in luoghi bassi e disabitati. Le stanze più grandi e sfogate, e possibilmente garantite dal caldo saranno da preferirsi per Camere da letto. Raccomandiamo altresì d'aver cura di procurare ai quartieri un continuo cambiamento d'aria, lasciando di buon mattino le finestre aperte, ed alcune di queste anche durante il giorno se la posizione delle stanze lo permette, ma evitando scrupolosamente di esporsi a correnti d'aria allorchè

Digitized by Google

si è sudati; come del pari torna di grave pericolo l'impressione fredda che si riceve esponendosi all'aria dopo alzati dal letto senza prima cuoprirsi accuratamente. Nelle prime ore della sera conviene riguardarsi dall'atmosfera e custodire la Casa, mentre dall'Ave Maria a due ore di notte il clima di Roma è nella maggior parte dell'anno assai pernicioso.

2. Nutrimento.

I cibi migliori e nutritivi se in qualunque luogo e tempo costituiscono principalmente la base del ben'essere fisico, diventano in Roma nell'estiva stagione indispensabili onde conseguire l'impareggiabile vantaggio della buona salute. Gli erbaggi ed i legumi freschi mangiati con troppa avidità potrebbero sollecitare le febbri; facendone per altro un uso moderato e frequente ajutano la digestione e tengono purgati gli umori ed il sangue. A questo fine raccomandiamo per cosa utilissima gli amaricanti e così le erbe come la cicoria o radicchio salvatico. Bisognerà guardarsi dai vini artefatti che in Roma si vendono ge-

Digitized by Google

neralmente dagli osti a discreto prezzo, mentre un giusto e proporzionato uso di buon vino si rende indispensabile. Chi di continuo bevesse l'acqua pura benchè di ottima qualità come ad esempio quella di Trevi, la così detta della marrana di S. Giorgio, l'acqua Pia e molte altre, non avrebbe nell'estate che languori di stomaco, fiacchezza ed abbondanza d' umori, il che porterebbe senz' altro ad acquistare le febbri.

Il Caffè, i liquori ed il tabacco da fumo usati moderatamente sono anche vantaggiosi alla salute, e ciò in relazione al fisico delle persone e de' loro bisogni, giacchè l' abuso degli eccitanti riesce molto dannoso ne' climi caldi. Raccomandiamo infine di non aggravare mai di troppo lo stomaco nelle ore serali, dovendosi piuttosto desiderare il cibo prima di coricarsi, in vece di esserne sazii. Questa precauzione tornerà di non lieve incomodo a chi non vi fosse abituato e che ci si voglia adattare, ma dopo una breve esperienza esso troverà maggier compenso nella salute, di quello che molestia nella privazione.

Digitized by Google

3. Vestimento.

L'esperienza ha dimostrato che molte malattie proprie dei paesi caldi, vengono prodotte dal modo di vestire non adattato al clima.

Nel viver civile mal si può determinare in questo riguardo un metodo che sia confacente ai preservativi igienici che ci siamo prefissi di enumerare, mentre sarebbe del tutto facile indicarlo pei militari. Qui solamente raccomandiamo l'uso delle maglie di lana aderenti alla carne, unico mezzo di garantire la libera traspirazione dei pori in chi specialmente è costretto dalla necessità di transitare nell'ore del giorno in tempo di estate, per le cocenti vie e piazze di Roma. Questa precauzione altresì non dovrà estendersi per tutte le parti del corpo, ma è necessario di tener custodite le spalle, il torace ed il ventre. In generale saranno da preferirsi per gli abiti i tessuti di lana ad altre manifatture. Non dispiaccia in Roma al forestiero di sudare per il gran caldo, ma procuri in vece di favorire la traspirazione naturale, che sarà per lui un balsamo; e se

Digitized by Google

taluno volesse evitarla o peggio ancora sopprimerla con alleggerirsi di troppo, sappia che andrà inevitabilmente soggetto alle febbri, con grave rischio della propria esistenza.

4. Metodo di Vita.

La pigrizia comecchè fu sempre nemica dell'umano consorzio, è in Roma più specialmente cagione di fiacchezza e di male. L'attività, il levarsi di buon mattino, il fare lunghe passeggiate, il non dormire soverchiamente e riguardati dall'aria scoperta e dal sole, mentre il contrario sarebbe perniciosissimo, il garantirsi dalle nebbie autunnali, e dai miasmi prodotti dalle piogge che cadono nel suolo riarso in quella stagione, è quanto possiamo aggiungere al fin qui detto. Tuttavia raccomandiamo più specialmente l'uso dei Bagni de' quali gli antichi Romani facevano un gran conto. È omai tempo che si pensi a facilitare questo ramo tanto importante d'igiene pubblica, fondando in Roma degli stabilimenti Balneari.

Sarà utile qui di accennare i principali luoghi della Città di Roma dove l'aria è mi-

Digitized by Google

gliore sia per la loro posizione, sia per altri motivi costatati dall' esperienza; e questi sono:

La Via del Corso, Ripetta e strade traverse.

Tutto il perimetro descritto dalla riva sinistra del Tevere sino al Monte Capitolino, e da questo abbracciando tutta la parte più popolata del Rione Monti fino alla Piazza di Termini.

Il Quirinale e sue adiacenze.

Quindi il poligono formato dalla Via del Corso, Via della Croce, Piazza di Spagna, Via Sistina, Via Felice, colla parte di Roma già descritta.

Vi sono molte posizioni deliziose e di aria buona anche nei luoghi che non abbian nominato, come ad esempio sul Monte Gianicolo, sull'Esquilino ecc., dove sorgono come per incanto Ville e Casini; ma non essendo nostro compito di enumerare questi luoghi, concludiamo col dire che generalmente è malsana quell'abitazione posta alle falde dei Colli od in prossimità della bassa campagna, e si ritenga per assioma che le parti più abitate e frequentate di Roma

Digitized by Google

sono le più salubri, giacchè non in tutte le colline si riscontra il vantaggio dell'aria buona.

In fine, lungi da noi quel mal fondato pregiudizio che in Roma si vive poco e male, che anzi non v'è Città della Penisola dove ci si trovino tanti vecchi, quanti sono a Roma; il segreto sta in questo: vivete con molta cautela prima d'esservi acclimatati.

FINE.

53765

Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google